



# SAM Dream5とおどる プロデュース

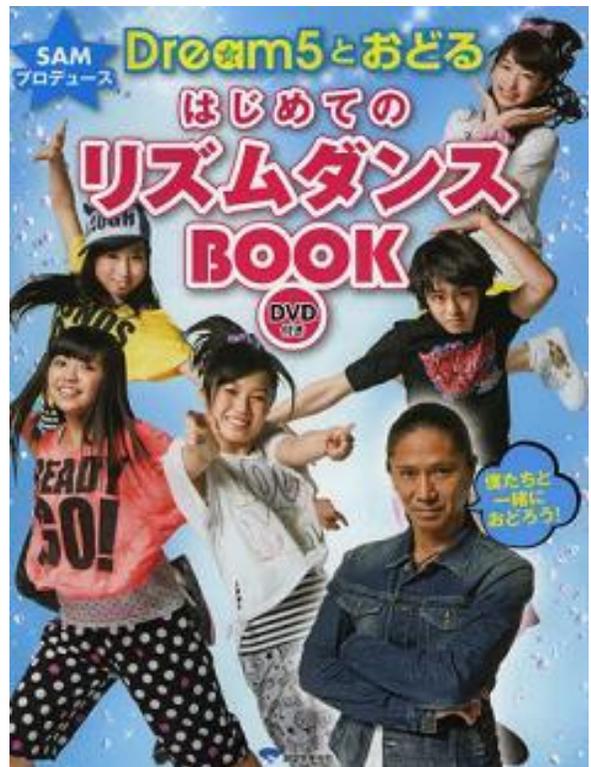
## はじめてのリズムダンスBOOK

ダンスがうまくなりたい  
小中学生に向けた本

DVD付き

- ①SAM先生とAnna先生がやさしくアドバイス!
  - ②大きな写真で“NG”と“ポイント”をチェック!
  - ③章ごとのコラムでしっかりおさらい!
- リズム感がなくても、筋力がなくても、柔軟性がなくても  
これだけマスターすれば大丈夫! 誰でも踊れるようになる!

- ☆ダンステクニックのポイントをTRFのSAM監修のもと、  
ダンサー・Annaがわかりやすくレッスン。
- ☆付属のDVD動画を見ながら繰り返すことで、  
苦手な部分を克服できます。
- ☆ダンスなんて…という苦手意識を持っている方でも、  
基礎から学べ踊れるようになります。
- ☆TRFのライブでもおなじみの名曲『WORLD GROOVE』を



●SAM 監修●

TRFのメンバー。TRFのステージング/コリオグラフはもちろん、  
多数アーティストの振付・演出を行い、ダンスクリエイターとして幅広く活躍。

次世代ダンサーの育成にも力を入れている。

●Dream5 出演●

09年、NHK教育「天才てれびくんMAX」の全国オーディションで選ばれた5人組。

最新シングルは3作連続でオリコンTOP10を獲得。

幅広いファン層からの絶大な人気を誇るダンス&ボーカルユニット。

監修: SAM (TRF) 出演: Dream5  
B5変判[235mm × 182mm]128頁  
DVD(約70分)付き  
発売: 誠文堂新光社

## CONTENTS

- STEP① ストレッチ&ウォームアップ/首/肩・胸・脇腹/脚裏/  
股関節/アキレス腱・太もも  
コラム「股関節、アキレス腱」  
STEP② アイソレーション/首/肩/胸/腰  
コラム「アイソレーションの練習法」  
STEP③ リズムの取り方/アップのリズム【基本】【応用】/  
ダウンのリズム【基本】【応用】  
コラム「ダウンとアップを組み合わせよう」

- STEP④ ステップを覚えよう/ボックスステップ/スマーフ/  
キックステップ/ポップコーン/クラブステップ/リーボック/  
ウェーブ/ランニングマン/ロジャーラビット/ブルックリン  
コラム「“ターン”をマスターしよう!」  
STEP⑤ コンビネーションに挑戦/WORLD GROOVEで踊ってみよう  
コラム「WORLD GROOVE」

教えてSAM先生! ダンスQ&A/ダンス用語/ほか

定価 1,890円(税込)

啓林堂書店 外商部  
担当 森川・蔵田・金田  
Tel 0743-51-1000 / Fax 0743-53-5151  
e-mail gaisyoubu@books-keirindo.co.jp  
啓林堂書店HP <http://www.books-keirindo.co.jp/>